

平成27年度 授業シラバスの詳細内容

| | | | |
|---------------|---|-----|-------------|
| 科目名(英) | パーソナルトレーニング実践(Personal Training Practice) | | 授業コード |
| 担当教員名 | 堀 仁史 | | 科目ナンバリングコード |
| 配当学年 | 2 | 開講期 | 後期 |
| 必修・選択区分 | 必修(NSCS-CPT受験希望学生) 選択(一般学生) | 単位数 | 2 |
| 履修上の注意または履修条件 | <ul style="list-style-type: none"> ・NSCA-CPT資格試験を受験する場合は、NSCA-CPT科目は全て履修すること。 ・実技の授業のため、必ず運動が出来るウェア、室内シューズ、タオル等を持参すること。 ・資格試験を受験する学生は教科書を購入すること。 | | |
| 受講心得 | 健康やストレングス&コンディショニングに強い関心を持ち、パーソナルトレーナーとを養う意欲を持って受講してください。 | | |
| 教科書 | NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識(Roger W.Earle, Thomas R.Baechle) | | |
| 参考文献及び指定図書 | Essentials of Strength Training and Conditioning | | |
| 関連科目 | 1.スポーツ医学 2.スポーツ生理学 3.救急法 4.バイオメカニクス 5.スポーツ栄養学 6.心理学 7.ストレングス&コンディショニング基礎 8.ストレングス&コンディショニング実践 9.ストレングス&コンディショニング指導法 10.エクササイズテクニック | | |

| | |
|-------|--|
| 授業の目的 | パーソナルトレーナーとして必要な指導技能の習得を目指します。また技能に加えてプログラムを科学的に分析して作成する能力を養います。さらにクライアントとの契約や施設の管理などについても学習し、総合的にパーソナルとしての資質向上を目指します。 |
| 授業の概要 | ウォーミングアップとクーリングダウン、有酸素性エクササイズ、レジスタンストレーニングでのプログラムデザインを作成、実際に受講者同士で指導して、指導力の向上を目指す。 |

| ○授業計画 | |
|---|---------|
| 学修内容 | 学修課題(※) |
| 第1週：オリエンテーション 授業の形態、出欠・成績評価方法、必要な書籍、受講態度、授業内容の説明を行います | |
| 第2週：クライアントの面談と健康評価 面談と評価の目的、実施手順、健康評価スクリーニング、冠状動脈の危険因子と生活習慣の評価、結果の解釈、医師への照会手続きと許可について学習します。 | 配布資料 |
| 第3週：体力評価の選択と管理 体力評価の目的、適切な評価方法の選択とケーススタディ、テストの計画と実施、結果の解釈と検討および再評価について学習します。 | 配布資料 |
| 第4週：体力テスト法と評価基準 | 配布資料 |

| | | |
|--|----------------|--------|
| バイタルサイン、身体組成、心臓血管系持久力、筋力、筋持久力、柔軟性について、それぞれの身体機能の測定の方法を学習します。 | | |
| 第5週：柔軟性、自体重、スタビリティボールエクササイズ 柔軟性の定義、総合的なエクササイズとしての柔軟性トレーニング、柔軟性トレーニングの利点と運動タイプ、ウォームアップとクールダウン、自重とスタビリティボールのエクササイズについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第6週： 柔軟性の定義、総合的なエクササイズとしての柔軟性トレーニング、柔軟性トレーニングの利点と運動タイプ、ウォームアップとクールダウン、自重とスタビリティボールのエクササイズについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第7週：レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック 基本的なレジスタンストレーニングのエクササイズテクニックガイドライン、エクササイズの補助法、各種エクササイズについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第8週： 基本的なレジスタンストレーニングのエクササイズテクニックガイドライン、エクササイズの補助法、各種エクササイズについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第9週：心臓血管系のトレーニング方法 心臓血管系マシンによるトレーニング、マシンを用いない心臓血管系エクササイズ、配慮すべき安全なエクササイズについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第10週： 心臓血管系マシンによるトレーニング、マシンを用いない心臓血管系エクササイズ、配慮すべき安全なエクササイズについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第11週：レジスタンストレーニングのプログラムデザイン トレーニングの原理、面談と評価、運動の頻度・種目選択・順序・強度と負荷・反復回数・レップ数とセット数・休息时间、エクササイズのバリエーションについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第12週：有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン 有酸素性持久カトレーニングの特異性やプログラムの要素、プログラムのタイプについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第13週：プライオメトリックスとスピードトレーニング プライオメトリックスおよびスピードトレーニングの力学と生理学、それぞれのエクササイズについて安全性への配慮、プログラムデザイン、各種ドリルについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第14週：施設と機器の配置およびメンテナンス 施設の設計と計画、施設の使用に関するガイドライン、エクササイズ機器の選定、フロアプランと機器の構成、ホームジムの考察、施設と機器のメンテナンスについて学習します。 | | 配布資料 |
| 第15週：パーソナルトレーニングの法的側面 賠償請求と訴訟、賠償請求と訴訟に対するフィットネス産業の対応、健康フィットネス活動における賠償請求、記録と文書、倫理規程について学習します。 | | 配布資料 |
| 第16週：期末試験 筆記試験 | | 試験問題 |
| 授業の運営方法 | (1)授業の形式 | 「講義形式」 |
| | (2)複数担当の場合の方式 | |
| | (3)アクティブ・ラーニング | |
| 地域志向科目 | 該当しない | |
| 備考 | | |

| ○単位を修得するために達成すべき到達目標 | |
|----------------------|--|
| 【関心・意欲・態度】 | |
| 【知識・理解】 | トレーニング全般に対する基礎的知識を理解し、トレーニングを指導・実践できる能 |
| 【技能・表現・コミュニケーション】 | |
| 【思考・判断・創造】 | |

| ○成績評価基準(合計100点) | | | 合計欄 |
|---|---------------------|-------------------|----------------|
| 到達目標の各観点と成績評価方法の関係および配点 | 期末試験・中間確認等 (テスト) | レポート・作品等 (提出物) | 発表・その他 (無形) |
| 【関心・意欲・態度】 ※「学修に取り組む姿勢・意欲」を含む。 | | | |
| 【知識・理解】 ※「専門能力(知識の獲得)」を含む。 | 100点 | | |
| 【技能・表現・コミュニケーション】 ※「専門能力(知識の活用)」「チームで働く力」「前に踏み出す力」を含む。 | | | |
| 【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。 | | | |

(「人間力」について)

※以上の観点に、「こころの力」(自己の能力を最大限に発揮するとともに、「自分自身」「他者」「自然」「文化」等とのを築き、人格の向上を目指す能力)と「職業能力」(職業観、読解力、論理的思考、表現能力など、産業界の一員として貢献するために必要な能力)を加えた能力が「人間力」です。

○配点の明確でない成績評価方法における評価の実施方法と達成水準の目安

| 成績評価方法 | 評価の実施方法と達成水準の目安 |
|-------------------|-----------------|
| レポート・作品等 (提出物) | |
| 発表・その他 (無形成果) | |

列M～列Oは印刷範囲外ですが
メモ等で使用可能です。

列N以降はシステム処理で使用しているの
使用しないでください。

E044851

E20811

作成一覧へ

ること。

としての見識

ルトレーナー

ニングについ
指します。

予習・復習)

| |
|------|
| |
| |
| 力を養う |
| |
| |
| |

100点

その他
成果)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

望ましい関係
より地域・社会

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

































































































































































































































































































































































































































































































